

Guía de **ALIMENTACIÓN**

Pérdida de Grasa



P O R E M I L I O B O R N



GYM TOPZ



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Un estilo de vida saludable comienza con fuerza de voluntad y genera sorprendentes cambios físicos y mentales; sin embargo, para lograr una verdadera TRANSFORMACIÓN, los buenos hábitos alimenticios deben ser tu prioridad.

Saber qué comer, cómo y cuándo comerlo te hará alcanzar tu objetivo de manera exitosa **sin sentir que estás preso** en una dieta interminable.

El cuerpo es una máquina y necesita obtener los recursos adecuados para trabajar eficientemente; es por ello que con esta GUÍA DE ALIMENTACIÓN aprenderás a comer de manera inteligente.



DEFINAMOS QUÉ ES CADA COSA

► **PROTEÍNAS:** son el elemento principal de la alimentación ya que intervienen en la formación de estructuras corporales. Los alimentos de origen animal como carnes, pescados y huevos son los más recomendados.

► **CARBOHIDRATOS:** son una fuente de energía inmediata necesaria para tu rendimiento; la mejor manera de comerlos es en su forma integral o no refinada, es decir, sin intervención industrial.

► **GRASAS:** son importantes para la absorción adecuada de los nutrientes de los alimentos y optimizar el funcionamiento hormonal. Aunque estés en un régimen de PERDIDA DE GRASA, su consumo debe ser cuidadoso porque aporta muchas calorías.

► **VEGETALES:** poseen gran cantidad de vitaminas, son altamente nutritivos y poco calóricos; sin importar el régimen alimenticio en el que te encuentres es muy importante incluirlos en tu alimentación diaria.

¿CUÁLES PUEDES ESCOGER?

I. LISTA DE LAS PROTEÍNAS

- ✓ Carnes sin grasa como carne de cerdo o carne de res.
- ✓ Pechuga de Pollo.
- ✓ Pechuga de Pavo.
- ✓ Huevos.
- ✓ Pescados como atún, salmón, tilapia, sardinas y merluza.
- ✓ Proteína en polvo.



¿QUÉ DEBEMOS SABER DE LA PROTEÍNA EN POLVO?

- ▶ Lo primero que debemos saber y entender es que la proteína en polvo **NO** es una “mezcla mágica” que sólo por tomarla va a hacernos desarrollar masa muscular. Simplemente es una fuente más de proteína como la carne, pollo o huevos que podemos utilizar siempre y cuando tengamos una alimentación estructurada de acuerdo a nuestra meta y usarla como complemento.
- ▶ Ninguna proteína en polvo debe ser usada como reemplazo de comida, pero sí como fuente opcional/ ocasional que puedes usar por la porción de proteína correspondiente en tu plato de comida.



EJEMPLO

Si en una comida te tocan estas cantidades

100gr de carbo.

180gr de proteína.

50gr de vegetales.

80gr de grasas.



Podrías usar por **ejemplo**:

100 gramos de avena (carbohidratos)

Proteína en polvo (*su equivalente está en la hoja de detalles importantes*)

50 gramos de vegetales y la grasa que prefieras según su presentación y cantidad correspondiente.

Nota: Puedes mezclarlo todo y hacer un batido con todos los nutrientes que corresponden a tu plato de comida o la otra opción es tomar la proteína en polvo y comer los carbohidratos, grasas y vegetales de forma sólida. Lo importante es que cumplas con las cantidades correspondientes a cada comida.

Si vas a usar la proteína en polvo después de entrenar, recuerda que puedes hacerlo pero esta **NO ES UN REEMPLAZO** de toda la comida, sino solamente de la porción de proteína que corresponde a tu plato.

¿CUÁLES PUEDES ESCOGER?

2. LISTA DE LOS CARBOHIDRATOS

- ✓ Arroz integral, arroz blanco, arroz jazmin.
- ✓ Quinoa.
- ✓ Pasta.
- ✓ Avena en hojuelas.
- ✓ Pan integral.
- ✓ Tortitas de arroz inflado.
- ✓ Lentejas, garbanzos, frijoles: rojos, negros, blancos.
- ✓ Papa, batata, plátano.
- ✓ Frutas como fresas, kiwi, melón, arándanos, framboesas, moras, piña, pera, mandarina, manzana, etc. (lo más recomendable es comerlas en las primeras horas del día)



¿CUÁLES PUEDES ESCOGER?

3. LISTA DE LAS GRASAS

- ✓ Aceite de coco, aceite de oliva, aceite de aguacate.
- ✓ Semillas de chía, semillas de girasol.
- ✓ Aguacate o palta.
- ✓ Frutos secos: nueces, almendras, pistachos, maní, avellanas, merey. (Puede ser en sus versiones de Mantequillas)



¿CUÁLES PUEDES ESCOGER?

4. LISTA DE LOS VEGETALES

- ✓ Hojas verdes como berro, acelga, espinaca, lechuga, perejil, lechuga romana.
- ✓ Col de bruselas.
- ✓ Coliflor.
- ✓ Calabacín, pepino.
- ✓ Espárragos.
- ✓ Brócoli.
- ✓ Tomate.
- ✓ Calabaza.
- ✓ Repollo.
- ✓ Zanahoria.
- ✓ Pimentón.
- ✓ Habichuelas o Judías.
- ✓ Cebolla.
- ✓ Remolacha.
- ✓ Berenjenas.



¿CÓMO ARMAR TU PLATO DE COMIDA?

Estar preparado es **CLAVE** para el logro de tus objetivos; es por ello que debes preparar tus comidas con anticipación.

Otro factor fundamental es el manejo de las porciones; lo más recomendable es utilizar medidores para cocinar y una balanza de comida para aprender a controlar las cantidades correctas y hacer que la preparación diaria de tus alimentos sea sencilla y exitosa.

La identificación de las porciones de los alimentos se realiza siempre en función al objetivo planteado, y va a depender de muchos factores como metabolismo, gasto calórico, tipo de cuerpo, entre otros; sin embargo, a continuación te describo las cantidades promedio para un régimen de PERDIDA DE GRASA.



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

Van a realizar **6 comidas cada 2-3 horas** en promedio durante el día desde el momento en que se despiertan. Las comidas van a tener la siguiente distribución:

COMIDA I

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

COMIDA 2

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

COMIDA 3

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

COMIDA 4

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

COMIDA 5

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



HOMBRES

Cantidades basadas en hombres promedio

COMIDA 6

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

180gr - 200gr / 6.5onz - 7onz

CARBOS: (basados en la Lista)

50gr - 60gr / 1.7onz – 2.1onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

50gr - 70gr / 1.7onz – 2.4onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

80gr - 100gr / 2.8 - 3.5 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

15gr - 20gr / 0.5 onz - 0.7onz (grasa tipo frutos secos)



MUJERES

Cantidades basadas en mujeres promedio

Van a realizar **6 comidas cada 2-3 horas** en promedio durante el día desde el momento en que se despiertan. Las comidas van a tener la siguiente distribución:

COMIDA I

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



COMIDA 2

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



COMIDA 3

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



COMIDA 4

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



COMIDA 5

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



COMIDA 6

PROTEÍNAS: (basadas en la Lista)

100gr - 120gr / 3.5onz – 4.2 onz

CARBOS: (basados en la Lista)

30gr - 40gr / 1 onz – 1.4 onz

VEGETALES: (basados en la Lista)

40gr - 50gr / 1.4 onz – 1.7 onz

GRASAS: (basados en la Lista)

(escoger solo 1 presentación)

60gr -80gr / 2.1 – 2.8 onz (grasas tipo aguacate)

1 cucharada (grasa tipo aceite)

1 cucharada (grasa tipo mantequillas)

10gr - 15gr / 0.3 onz - 0.5 onz (grasa tipo frutos secos)



DETALLES IMPORTANTES

- ▶ Esta Guía de Alimentación está basada en personas promedio (mujeres y hombres). Esto no es una dieta personalizada. Si tienes alguna condición de salud o física te recomendamos seguir un plan personalizado según tus requerimientos y necesidades.
- ▶ **El peso descrito se refiere a los alimentos pesados en una balanza después de cocinarlos.**
- ▶ La Avena se pesa cruda.
- ▶ Si escoges HUEVOS como fuente de proteína la cantidad por ración o plato sera:
 - Hombres: entre 6-8 claras
 - Mujeres 3-4 claras.



DETALLES IMPORTANTES

- Si escoges **PROTEÍNA EN POLVO** como fuente de proteína, la cantidad por ración o plato será:
 - Hombres: 1 1/2 a 2 scoop.
 - Mujeres: 1 scoop.
- Si escoges **PAN** como fuente de carbohidratos, la cantidad por ración o plato será:
 - Hombres: 1 rebanada.
 - Mujeres: 1 rebanada.



DETALLES IMPORTANTES

- Si por alguna razón no puedes hacer las 6 comidas por tiempo o trabajo; puedes tomar esa comida que no puedas hacer y redistribuirlas entre las demás restantes.
- **Ejemplo:** si la comida que no puedes hacer consta de 120gr Proteína, 100gr de Carbohidratos, 100 gr vegetales y 80gr de Grasas, dividirás esas cantidades entre las 5 comidas restantes y quedará así: 24gr Proteína, 20gr Carbos, 20gr vegetales y 16gr de grasas que tendrás que sumar a las otras 5 comidas restantes.



DETALLES IMPORTANTES

- Para saber cuántas calorías estás consumiendo puedes descargar la app MyFitnessPal.
- Para saber cuántas calorías estás quemando a lo largo del día, puedes usar cualquier reloj inteligente que mida tu actividad diaria.
- Recuerda que cualquier duda o pregunta que tengas puedes escribir nos por mensaje directo en Instagram **@emilioborn** y con gusto responderemos todas tus inquietudes.



RECOMENDACIONES

- ▶ Preparar comidas bajas en sal. Usar las especias que prefieras para sazonar.
- ▶ Usar edulcorante para endulzar.
- ▶ La planificación de las comidas es clave para el logro de tus objetivos, nunca salgas de casa sin tus comidas.
- ▶ Consumir entre 3-4lts de agua diariamente.
- ▶ Evita el consumo de aceites hidrogenados, azúcar refinada, mantequillas/margarinas, refrescos, alcohol, chucherías/golosinas.
- ▶ Puedes hacer UNA comida trampa a la semana.



LO MÁS IMPORTANTE ES
CREER EN TI

NO IMPORTA CUANTAS
VECES TE DETENGAS
SIEMPRE Y CUANDO SIGAS
ADELANTE.

